

Предоставление фитнес-услуг в образовательной среде, на наш взгляд, является интересным и востребованным. Детский спорт активно помогает справляться с эмоциональными проблемами, он дает именно ту нужную разрядку, которая так необходима ребенку после долгого сидения за партой.

Сегодняшние и будущие победы детей – это огромный вклад в дальнейшее развитие и популяризацию аэробики в России.

УДК 796.35:796.015-053.2

А. Н. Бердникова, А. В. Шишкина

КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСЕНКА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

В настоящее время в нашей стране ведущими спортивными специалистами создана система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает отечественному хоккею передовые позиции в мире. Особое значение в развитии отечественного хоккея приобретает подготовка юных спортсменов – будущих звезд мирового класса.

Физическая подготовка юных хоккеистов – это сложный, многогранный и длительный процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата и гармоничное развитие всех органов и систем, а также на развитие основных двигательных качеств.

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от юных игроков предельной собранности, быстроты реакции, обостренного внимания, умения быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать. Также для достижения наилучшего результата юный хоккеист должен все выполнять быстро: стартовать и бежать на коньках, тормозить и маневрировать, обходить соперника, вести, передавать и принимать, бросать шайбу в ворота, останавливать противника силовым приемом или, наоборот, уклоняться от силового единоборства. Эти составляющие игровой деятельности хоккеиста требуют высокого уровня развития координационных и скоростных способностей (быстроты), а также распределенного внимания, пространственной ориентировки и динамического равновесия.

Для развития выше указанных физических качеств системе подготовки юных хоккеистов используется широкий арсенал средств общей физической подготовки. Не так давно в отечественной системе подготовки хоккеистов стал использоваться новый тренажер – координационная лесенка (скоростная лесенка, лесенка ловкости), который способствует развитию у игроков необходимых в игровой деятельности физических качеств (быстроты и ловкости).

Ladder agility drills (упражнения для ловкости с лесенкой) – именно так называется ряд упражнений с координационной лесенкой, расположенной на полу, которая состоит из боковых строп с липучками по всей длине и с алюминиевыми ребрами жесткости липучками на концах, для оперативной фиксации. Точный размер лесенки строго не регламентирован, но обычно в подготовке юных хоккеистов используется лесенка ловкости, состоящая из 9 квадратов по 45 см каждый.

Эти упражнения являются неотъемлемой частью множества SAQ-программ (speed agility quickness programs – программ тренинга для развития скорости, ловкости и быстроты) и дополняют разнообразные тренировочные комплексы во многих других видах спорта (футбол, баскетбол, теннис, регби, легкая атлетика и т. д.).

© Бердникова А. Н., Шишкина А. В., 2014

В основе выполнения этих упражнений лежит принцип «качество важнее, чем количество». Целесообразно включать выполнение этих упражнений в самом начале тренировочного занятия сразу после разминки (в конце подготовительной части), для того чтобы обеспечить хорошие, качественные движения (без мышечной усталости). После выполнения этих упражнений можно свободно приступать к основной части занятия (мышцы спортсмена будут готовы к достаточно интенсивным нагрузкам).

Лесенка ловкости позволяет выполнить огромное множество (больше 100) упражнений, что позволяет сделать разнообразным и интересным тренировочный процесс, что в свою очередь, немаловажно для юных спортсменов. Упражнения на координационной лесенке рекомендуется включать в тренировочный процесс юных хоккеистов как можно чаще, с целью расширения запаса двигательных умений и навыков, а также развития скоростных и координационных способностей. В таблице 1 приведены основные упражнения (и их описание) на координационной лесенке, используемые в тренировочном процессе юных хоккеистов.

Таблица 1

Описание основных упражнений на координационной лесенке,
используемых в тренировочном процессе юных хоккеистов

№	Название упражнения	Описание упражнения	Направленность упражнения	ОМУ
1	In-in-out-out forward : модификации: linear-drills, lateral-drills	Выполняются поочередные зашагивания правой и левой ногой в клетки лесенки и выход из них	Быстрота ног, динамическое равновесие, способность к ритму	- не наступаем на лесенку; - lateraldrills: первый шаг делаем той ногой, в которую сторону начинается движение
	In-in-out-out backward	То же, спиной вперед	+ ориентация в пространстве	- внимательно смотрим: не наступаем на лесенку, попадаем в клеточки
2	2 foot hop-scotch for forward	Выполняются прыжки на двух ногах одновременно с чередованием запрыгивания в клетку (приземление на две ноги вместе) и выпрыгивания из нее (правая нога – с правой стороны от клетки, левая – с левой)	Быстрота движения ног, способность к ритму	- запрыгиваем в каждую клеточку
	2 foot hop scotch backward	То же, спиной вперед	+ ориентация в пространстве	- внимательно смотрим: не наступаем на лесенку, попадаем в клеточки
3	High knees lateral	И. п. – правым (левым) боком у начала скоростной лесенки. Выполняются поочередные зашагивания в каждую последующую клетку боком по направлению движения.	Быстрота движения ног, способность к ритму	- первый шаг делаем той ногой, в которую сторону начинается движение; - не наступаем на лесенку
4	Lateral moguls	И. п. – правым (левым) боком у начала скоростной лесенки	Динамическое равновесие,	- прыжок с двух ног одновременно (ноги

		ноги вместе. Выполняются прыжки на двух ногах. 1. прыжок в клетку; 2. прыжок из клетки вперед (за лесенку); 3. прыжок назад в следующую по направлению движения клетку; 4. прыжок из клетки назад (перед лесенкой)	способность к ритму, ориентация в пространстве, ловкость	вместе); - прыгаем по направлению движения; - запрыгиваем в каждую клетку; - внимательно смотрим, куда прыгаем
5	Shuffle forward	И. п. – справа от скоростной лесенки. Выполняются поочередные зашагивания в каждую клетку с последующим выходом из нее. При этом движение осуществляется вперед и по диагоналям от координационной лесенки. Имеются различные модификации данного упражнения: wideshowforward и wideshowbackward. Различия данных упражнений: при выходе из клетки лесенки та нога, которая выходит последней не подставляется к опорной ноге (сгибается за опорную ногу)	Динамическое равновесие, способность к ритму, быстрота движения ног, ловкость	- выходим из каждого квадрата; - при выходе из каждой клетки та нога, которая выходит последней, подставляется к опорной ноге; - не наступаем на лесенку
	Shuffle backward	То же, спиной вперед	+ ориентация в пространстве	- внимательно смотрим: не наступаем на лесенку, попадаем в клеточки
6	Jab step forward	И. п. – справа (слева) от скоростной лесенки. Выполняются поочередные зашагивания одной (ближней к лесенке) ногой в каждую клетку с последующим выходом из нее.	Быстрота движения ног, способность к ритму	- одна (дальняя от лесенки) нога «бежит» рядом с лесенкой, другая «заходит» в каждую клетку; - не наступаем на лесенку
	Jab step backward	То же, спиной вперед	+ ориентация в пространстве	- внимательно смотрим: не наступаем на лесенку, попадаем в клеточки
7	Straddle hops forward	И. п. – одна нога (левая) находится в клетке, другая вне клетки (справа от нее). Прыжком спортсмен передвигается вперед по лесенке, при этом идет смена ног следующим	Динамическое равновесие, быстрота движения ног, ловкость	- попадаем в каждую клетку; - прыжки выполняются с двух ног одновременно

		образом: с и. п. – в положение левая нога вне клетки (справа от лесенки), правая – в квадратике и т.д.		
	Straddle-hopsbackward	То же, спиной вперед	+ ориентация в пространстве	- внимательно смотрим: не наступаем на лесенку, попадаем в клеточки
8	Scissors lateral	И.п. – правым (левым) боком у начала скоростной лесенки. Правая нога находится в первом квадратике, левая – вне него (перед лесенкой). Выполняются поочередные запрыгивания в каждую последующую клетку боком по направлению движения. Прыжком спортсмен передвигается вперед по лесенке, при этом идет смена ног следующим образом: и. п. – прыжком с обеих ног в положение левая нога в квадратике, правая – под вторым квадратиком (перед лесенкой) и т. д.	Динамическое равновесие, быстрота движения ног, ловкость	- первый шаг делаем той ногой, в которую сторону начинается движение; - попадаем в каждую клетку; - прыжки выполняются с двух ног одновременно; - не наступаем на лесенку

Для оценки развития координационных и скоростных способностей у юных хоккеистов при работе на лесенке ловкости пока используются только методы наблюдения и экспертных оценок (мнение опытных специалистов).

Контрольных тестов и точных критериев для оценки выполненных упражнений на данный момент не разработано, что позволяет осуществлять только субъективный контроль развития необходимых физических качеств у юных спортсменов. Для объективности оценки и контроля текущего уровня подготовленности (тренированности) юного спортсмена необходимо предложить критерии оценки уровня развития координационных и скоростных способностей с использованием координационной лесенки, чему и будет посвящена наша дальнейшая работа.

УДК 796.015.132:796.35-053.2

А. Н. Бердникова

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Хоккей – один из самых зрелищных и популярных олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность среди детей и подростков обусловлена большой зрелищностью, динамикой борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых приемов спортсменов.

© Бердникова А. Н., 2014